

## Vitamin C for preventing and treating the common cold.

Hemilä H, Chalker E.

Cochrane Database Syst Rev. 2013 Jan 31;(1):CD000980.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23440782>

[http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013\\_Coch\\_Colds\\_CD000980.pdf](http://www.mv.helsinki.fi/home/hemila/CC/2013_Coch_Colds_CD000980.pdf)

### More papers on vitamin C:

<https://www.mv.helsinki.fi/home/hemila>

## தமிழ்

Cochrane Database of Systematic Reviews

# ஜலதோஷத்தை தடுக்கவும் மற்றும் குணப்படுத்தவும் வைட்டமின் சி

Cochrane Systematic Review - **Intervention** | Version published: 31 January 2013

<https://doi.org/10.1002/14651858.CD000980.pub4>

- **Harri Hemilä**
- **Elizabeth Chalker**

ஜலதோஷத்தை தடுக்கவும் மற்றும் குணப்படுத்தவும்  
வைட்டமின் சி

அதிக வருமானம் மிக்க நாடுகளில் மருத்துவரை நாடிச் செல்வதற்கும் வேலைக்கு செல்வது மற்றும் பள்ளிக்கு செல்வது தடைபடுவதற்கும் முக்கியக் காரணம் ஜலதோசம் ஆகும். ஜலதோசத்தை ஏற்படுத்தவல்ல வைரஸ் கிருமிகள் 200-க்கு மேல் உள்ளன. இதன் அறிகுறிகள் முறையே மூக்கு ஒழுகுதல், மூக்கு அடைப்பு, தும்மல், தொண்டை புண், இருமல் மற்றும் சில நேரங்களில் தலைவலி, காய்ச்சல் மற்றும் கண் சிவந்து போவது போன்றவை ஆகும். நபருக்கு நபர், மற்றும் ஜலதோஷக்கு ஜலதோஷம் இதன் அறிகுறிகள் மாறுபடுகிறது. ஜலதோஷம் வழக்கமாக மூச்சு காற்று வைரஸ்

கிருமி ஏதேனும் ஒன்றினால் வருவதால் நுண்ணுயிர்க் கொல்லி உபயோகமற்றதாகிறது, ஆதலால் ஆற்றல் மிக்க சாத்தியமான மருத்துவ முறைகள் பற்றி அறிவது பொது சுகாதார நலனுக்கு வெகுவாக நலம் பயக்கும்.

வைட்டமின் சி யை சுவாச தொற்றுகளுக்கு மருந்தாக கொடுப்பது 1930 லிருந்து முன்மொழியப்பட்டது. 1970 லிருந்து இந்த மருத்துவ முறை பிரசித்திபெற்றது. நோபல் பரிசு பெற்ற லினஸ் பாலிங் மருத்துவ போலி-சமவாய்ப்பு கட்டுப்பாட்டு சோதனை கொண்டு செய்த ஆய்வுகளின் மூலம் வைட்டமின் சி தடுக்க மற்றும் ஜலதோஷம் போக்க உதவும் என்று முடிவை வெளியிட்டார். அதன் பிறகு இரண்டு டஜனுக்குக்கு(24) மேலான புதிய ஆய்வுகள் நடந்தப்பட்டன. இன்று வைட்டமின் சி ஒரு தடுப்பு மற்றும் சிகிச்சை மருந்தாக பரவலாக விற்பனை செய்யப்படுகிறது.

இந்த ஆய்வில் மருந்துப்போலி கட்டுப்படுத்தப்பட்ட சோதனைகளில் நாளொன்றுக்கு 0.2 கிராம் அல்லது அதிகமான வைட்டமின் சி உபயோகித்த ஆய்வுகள் மட்டும் எடுத்து கொள்ளப்பட்டன. 11.306 பங்கேற்பாளர்கள் சம்பந்தப்பட்ட 29 சோதனை ஒப்பீடுகள் ஆய்வு செய்யப்பட்டன. இதன் அடிப்படையில் வழக்கமான முறையில் வைட்டமின் சி உட்கொள்ள அறிவுறுத்தப்பட்ட பொழுது ஜலதோஷம் உள்ள சாதாரண மக்களிடையே எந்த விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தவில்லை என அறியப்பட்டது. இருப்பினும் ஒழுங்கான துணை மருந்தாக பயன் படுத்தும்போது சாதாரண ஜலதோச நோய்க்குறியின் கால அளவினை குறைப்பதில் அளவான, முரண்பாடற்ற விளைவுகள் உள்ளது என கண்டறியப்பட்டது. இது 9745 சாதாரண ஜலதோஷ எப்பிசோடுகளோடு ஒப்பீடுஆய்வு மேற்கொண்ட 31 ஆய்வு ஒப்பீடுகள் அடிப்படையில் அமைந்தது. 598 பங்கேற்பாளர்கள் கொண்ட ஐந்து பரிசோதனைகளில் பங்கேற்பாளர்களுக்குறைந்த காலம் தீவிர உடல் அழுத்தத்திற்கு உட்படுத்தியபோது. (மாரத்தான் ஓட்டப்பந்தய வீரர்கள் மற்றும் ஆகாய தாவல் வீரர்கள் உட்பட) வைட்டமின் சி சாதாரண ஜலதோஷம் ஏற்படும் அபாயத்தினை பாதிக்கக் குறைத்தது.

வெளியிடப்பட்ட சோதனைகள் வைட்டமின் சி-ன் பாதகமான விளைவுகளை வெளிப்படுத்தவில்லை.

அறிகுறிகள் தொடங்கிய பின்னர் தொடங்கி , வைட்டமின் சி அதிக அளவு கொடுக்கப்பட்டது, இந்த சிகிச்சையால் ஜலதோஷத்தால் பதிக்கப்பட்ட காலம் அல்லது அறிகுறிகளின் தீவிரத்தில் எந்த சீரான மாற்றத்தையும் காட்டவில்லை. முற்காப்பியாக அளிக்கப்படும் வைட்டமின் சி -ன் விளைவு குழந்தைகளுக்கு அதிக அளவில் இருந்தபோதும் ஒரு ஆய்வு கூட குழந்தைகளை சோதிக்கவில்லை. பெரியவர்களை கொண்ட ஒரு பெரிய ஆய்வு அறிகுறிகள் தொடங்கிய பின்னர் 8 கிராம் மருத்துவ வைட்டமின் கொடுக்கப்பட்ட போது பலன் இருந்ததாக தெரிவித்தது. இரண்டு மருத்துவ ஆய்வுகளில் வைட்டமின் சி சிகிச்சை ஐந்து நாள் கொடுக்கப்பட்டதில் நன்மை இருந்தது அறியப்பட்டது. மேலும் அறிகுறிகள் தொடங்கிய பின்னர் உடனடியாக வைட்டமின் C கொடுப்பது அல்லது வைட்டமின் சி -ன் மருத்துவ பயன்பாட்டினை அறுதியிட்டு தெரிவிக்க மேலும் அதிக மருத்துவ ஆய்வுகள் தேவைபடுகின்றன.